第一图书网, tushu007.com

<<心理素质养成与训练>>

图书基本信息

书名：<<心理素质养成与训练>>

13位ISBN编号：9787810916127

10位ISBN编号：7810916122

出版时间：2007-5

出版时间：河南大学出版社

作者：丁新胜 编

页数：330

字数：267000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<心理素质养成与训练>>

内容概要

教育的要义就在于塑造和提高受教育者的素质，从而充分实现人生价值，使自己也使他人，既能美满幸福，又能卓越地创造社会的文明。
人的素质有着极为复杂的结构，对于其中的心理素质，越来越多的人日益深刻地认识到它的重要性，肯定它是人的基础素质、核心素质、第一素质。
尤其是随着素质教育的全面推进，心理素质教育作为素质教育的重要组成部分，已受到教育界乃至全社会的普遍关注。
　与传统社会相比，现代社会始终追求的是高效、快捷、有序。
在现代社会中，人的社会化必须以人的现代化为目标，否则，个人就很难适应社会，发展自我，并最终被社会所抛弃。
在现代化进程中，现代人始终难以回避高竞争、快节奏的心理摇滚，需要的是宽慰心灵、宣泄抑郁的心理按摩。
正因为如此，人们呼唤心理素质教育与训练工作广泛而深入地开展，而心理咨询业也正成为新世纪最紧缺和最受欢迎的职业。

第一图书网, tushu007.com

<<心理素质养成与训练>>

书籍目录

前言第1章 心理健康新概念 1.1 健康新视野 1.2 心理健康的标准 1.3 青少年常见的心理问题 1.4 心理健康的自我维护 1.5 你的心理健康吗第2章 走向成熟的自我 2.1 自我意识与心理健康 2.2 自我意识的发展 2.3 自我意识发展中的偏差 2.4 自我意识完善的途径 2.5 自我意识训练第3章 塑造健全的人格 3.1 你对人格知多少 3.2 人格发展中的缺陷 3.3 人格障碍面面观 3.4 塑造健康人格的途径 3.5 人格提升训练第4章 培养健康的学习心理 4.1 怎样理解学习 4.2 学习中的种种烦恼 4.3 开启学习的发动机 4.4 灵活运用学习策略 4.5 有效的时间管理 4.6 学习心理训练第5章 做情绪的主人 5.1 你对情绪知多少 5.2 常见情绪问题解析 5.3 情绪的有效表达 5.4 你的情商有多高 5.5 情绪自我调整训练第6章 在人际交往中获得成熟 6.1 全面认识人际关系 6.2 正常与病态人际关系的差异 6.3 人际交往中的心理障碍 6.4 建立良好人际关系的技巧 6.5 你拥有良好的人缘吗 6.6 人际交往训练第7章 培养健康的爱情观第8章 走出性心理的误区第9章 在挫折中成长第10章 为职业生涯做好准备主要参考书目

第一图书网, tushu007.com

<<心理素质养成与训练>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com